

ОКУ «Курский областной центр психолого-педагогического,  
медицинского и социального сопровождения»  
Отделение развития и реабилитации детей раннего и дошкольного возраста  
«От колыбели до школы»

**Конспект**  
**утренней гимнастики**  
**в группе кратковременного пребывания**

Воспитатель Бучнева И.В.

2022 г.

Комплекс утренней гимнастики подготовлен для группы кратковременного пребывания детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью отделения развития и реабилитации детей раннего и дошкольного возраста «От колыбели до школы» Областного казенного учреждения для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Курский областной центр психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения».

Возраст детей: 3-4 года. По заключению психолого-медико-педагогической комиссии рекомендовано обучение по адаптированной основной образовательной программе дошкольного образования детей с задержкой психического развития. Дети посещают группу в сопровождении ассистента (родителя).

**Цель:** утренней гимнастики – сохранение и укрепление физического и психического здоровья дошкольников, создание положительного эмоционального тонуса.

**Задачи:** создание положительной основы для воспитания эстетических качеств, воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх, воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

**Оборудование:** музыкальная колонка, мячи.

Этап	Музыкальное сопровождение	Упражнения
I. Вводный	<p>1. Каждый день у нас, ребятки Начинается с зарядки. Сделать нас сильнее немного Упражнения помогут. Все готовы? Не зевай! Упражненья начинай!</p> <p><i>2. Ляйля Хисматуллина «Едет паровоз»</i></p> <p>Едет, едет паровоз — Две трубы и сто колес, Две трубы и сто колес, Машинистом — рыжий пес.</p>	Ходьба

	<p>Мы к соседям в гости едем, Едем к тиграм и медведям. Ожидайте в гости нас, Мы приедем ровно в час.</p>	Медленный бег
II. Основной	<p><b>1. Екатерина Железнова</b> <b>«Мы ногами топ-топ-топ»</b></p> <p>Мы ногами топ-топ-топ Мы руками хлоп-хлоп-хлоп И туда и сюда повернемся без труда.</p> <p>Мы головками кивнем Дружно ручками махнем И туда и сюда повернемся без труда.</p> <p>Мы подпрыгнем высоко Прыгать вместе так легко И туда и сюда повернемся без труда.</p> <p><b>2.</b> Очень любят все ребята В мячики играть, С разноцветными мячами Упражненья выполнять! Мячики разные — Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.</p> <p><b>Екатерина Железнова</b> <b>«Ручка вверх, и ручка вниз»</b></p> <p>Ручка вверх, и ручка вниз, Ручка вверх, и ручка вниз,</p>	<p>Дети выполняют подражательные движения в соответствии с текстом</p> <p>топают ногами, хлопают руками, делают повороты туловища (руки на поясе) повороты головой, взмахи руками, прыжки на месте</p> <p>Упражнения с мячами</p> <p>Поднимают руки</p>

	<p>Еще раз вверх, еще раз вниз, Кружись, кружись, кружись, кружись!</p> <p>Ножка вверх, и ножка вниз, Ножка вверх, и ножка вниз, Еще раз вверх, еще раз вниз, Кружись, кружись, кружись, кружись!</p> <p>Вот мы скачем вверх и вниз, Вот мы скачем вверх и вниз, Мы скачем, скачем вверх и вниз, Кружись, кружись, кружись, кружись!</p> <p>Полетели вверх и вниз, Полетели вверх и вниз. То вверх, то вниз, То вверх, то вниз, Кружись, кружись, кружись, кружись!</p> <p>Полетели вверх и вниз, Полетели вверх и вниз. То вверх, то вниз, То вверх, то вниз, Кружись, кружись, кружись, кружись!</p> <p><b>3.Екатерина Железнова</b> <b>«Вместе с нами»</b></p> <p>Ты похлопай вместе с нами хлоп и хлоп, Ты похлопай вместе с нами хлоп и хлоп,</p>	<p>вверх, вниз, кружатся (мяч в руках)</p> <p>Держат мяч перед собой и поднимают колени так, чтобы они касались мяча. Кружатся</p> <p>Прыжки (мяч в руках)</p> <p>Приседания (мяч перед собой)</p> <p>повороты</p> <p>Дети хлопают</p>
--	--	--

	<p>Ты похлопай вместе с нами, ты похлопай вместе с нами, Ты похлопай вместе с нами, хлоп и хлоп</p> <p>Ты потопай вместе с нами топ и топ, Ты потопай вместе с нами топ и топ.</p> <p>Ты потопай вместе с нами, ты потопай вместе с нами, Ты потопай вместе с нами, топ и топ.</p> <p>Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг, Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг, Ты попрыгай вместе с нами, Ты попрыгай вместе с нами, Ты попрыгай вместе с нами прыг и прыг.</p> <p>А теперь ты будешь с нами танцевать, А теперь ты будешь с нами танцевать, А теперь ты будешь с нами, а теперь ты будешь с нами, А теперь ты будешь с нами танцевать.</p>	<p>Дети топают</p> <p>Дети прыгают</p> <p>Дети кружатся</p>
<p>III. Заключительный</p>	<p><i>Ляйля Хисматуллина</i> <i>«Едет паровоз»</i></p> <p>Едет, едет паровоз – Две трубы и сто колес, Две трубы и сто колес, Машинистом – рыжий пес.</p> <p>Мы к соседям в гости едем,</p>	<p>Ходьба с восстановлением дыхания</p>

	<p>Едем к тиграм и медведям. Ожидайте в гости нас, Мы приедем ровно в час.</p> <p>Подошла к концу зарядка Отдохнем с вами, ребятки.</p>	
--	---	--